

簡単!

座ってできる

いす

椅子ヨガ

講座



【講師 日本ヨガ研修道場  
道場長 國安 妙子 氏】

椅子を使って簡単に!無理なく!どなたでも取り組むことができるヨガです。健康維持やケガの防止、リラックス効果にも役立ちますので、日頃の運動不足解消にチャレンジしてみませんか!

日時 令和3年 7月20日、7月27日、8月3日(全3回)

毎週火曜日 14:00~15:00

会場 東区民センター 3階 視聴覚室

定員 15名

対象 15歳以上の方(中・高校生を除く)

受講料 1,200円

持ち物 飲料水、フェイスタオル、動きやすい服装、筆記用具

受講生  
募集



申込方法 7月5日(月)~7月7日(水)の10:00~17:00に窓口か電話(742-5500)で受付。

申込多数の場合は、7月8日(木)9:00に抽選。受講決定者へご連絡いたします。

**受講料は初回7月20日にお支払いをお願いします。**

※受講者の都合による受講料の返金はできませんので、ご了承ください

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合がございますので、ご了承ください。

◆新型コロナウイルス感染症対策のお願い◆

\*マスクの着用及び咳エチケットにご協力ください。

\*発熱や風邪の症状がある場合は受講をお控えください。

\*入室前の検温、手指消毒にご協力ください。

お申込み・お問合せ

東区民センター運営委員会 東区北 11条東7丁目 電話 742-5500

SAPPORO

笑顔になれる街のコミュニティセンター  
札幌市東区民センター

東区民センター

検索